

Учебный план
Дополнительной общеразвивающей образовательной программы
по виду спорта лыжные гонки

Тематическое планирование представлено учебными планами по лыжным гонкам с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Учебный план по лыжным гонкам в спортивно-оздоровительной группе

Таблица №1

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель	Требования по физической подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	6	276	Выполнение нормативов по ОФП

Годичный учебный план составляет 42- 46 недель.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Режим учебно-тренировочной работы.

Таблица №2

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1	6	3	276	15-30
2	6	3	276	15-30

Примерный годовой график расчёта учебных часов

Таблица №3

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоритич занятия	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	-	17
Общая физическая подготовка	12	13	12	10	10	12	16	18	19	20	8	4	154
Специаль	6	8	7	8	8	8	6	4	2	4	4	-	65

Физическая подготовка													
Техническая подготовка	2	4	5	6	4	4	3	3	-	-	1	-	32
Контроль упражнений	2								2				4
Углублённое медицинское обследование	2								2				4
Итого	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	14	4	276

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков

Таблица 4

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин
4	максимальная	106 и больше	185 и более
3	высокая	91-105	175-184
2	средняя	76-90	145-174
1	низкая	75	144 и меньше

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются:

-групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер-преподаватель занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта). На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей лыжных гонок, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений.

-практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому администрацией ДЮСШ. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой лыжных ходов, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

-участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

-просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований и техники обучающихся.